

# Sprungseil: Ein vielseitiges Trainingsgerät

Seilspringen ist eine Aktivität, die sich in jeder Sportart und in jedem Alter eignet. Ob in der Schule, in Sportvereinen und im Amateursport: Im Allgemeinen kommen vor allem spielerisch-koordinative Sprungformen zur Anwendung, die auch Ausdauer und Kraft fördern.



Das Training mit dem Seil kann nahezu überall durchgeführt werden, und das Verletzungsrisiko ist sehr gering. Mit Material aus dem Baumarkt kann das Hilfsmittel einfach hergestellt und auf die eigene Grösse zugeschnitten werden.

Das Seil darf nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang sein. Wenn man sich mit den Füßen auf die Mitte des Seils stellt, sollten die Seilenden bis unter die Achseln reichen.

## Landungen gut abfedern

Offene Hüpf- und Sprungformen eignen sich bestens für Kinder und Neueinsteiger. Es gilt, möglichst wenig vorzugeben und eigene Erfahrungen zu ermöglichen.

Wichtig ist, dass die Landungen immer gut abgefedert werden. Nach regelmässiger Übung kann die Komplexität und die Intensität der Bewegungsabfolgen gesteigert werden.

Bei strukturierten Formen muss eine Abfolge möglichst genau und ohne Fehler gesprungen werden. Für das Sprungkrafttraining gilt: explosiv-reaktive Sprünge mit kurzen Bodenkontaktzeiten.

## Für Einsteiger

- [Aufwärmen](#)
- [Basissprünge](#)
- [Lektion](#)

## Für Fortgeschrittene

- [Rope Skipping](#)
- [Auf dem Paddle](#)
- [Zu zweit](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**